وزارة التعليم
Ministry of Education



اهْدَأْ يَا طِلَالُ

أُحِبُّ أَنْ أَبْنِيَ بِالْمُكَعَّبَاتِ مَبْنًى عَالِيًا،
وَلَكِنْ حِينَ يَصْدِمُ أَخِي الْمَبْنَى بِسَيّارَتِهِ
وَيَنْهَارُ أَشْعُرُ بِالْغَضَبِ..

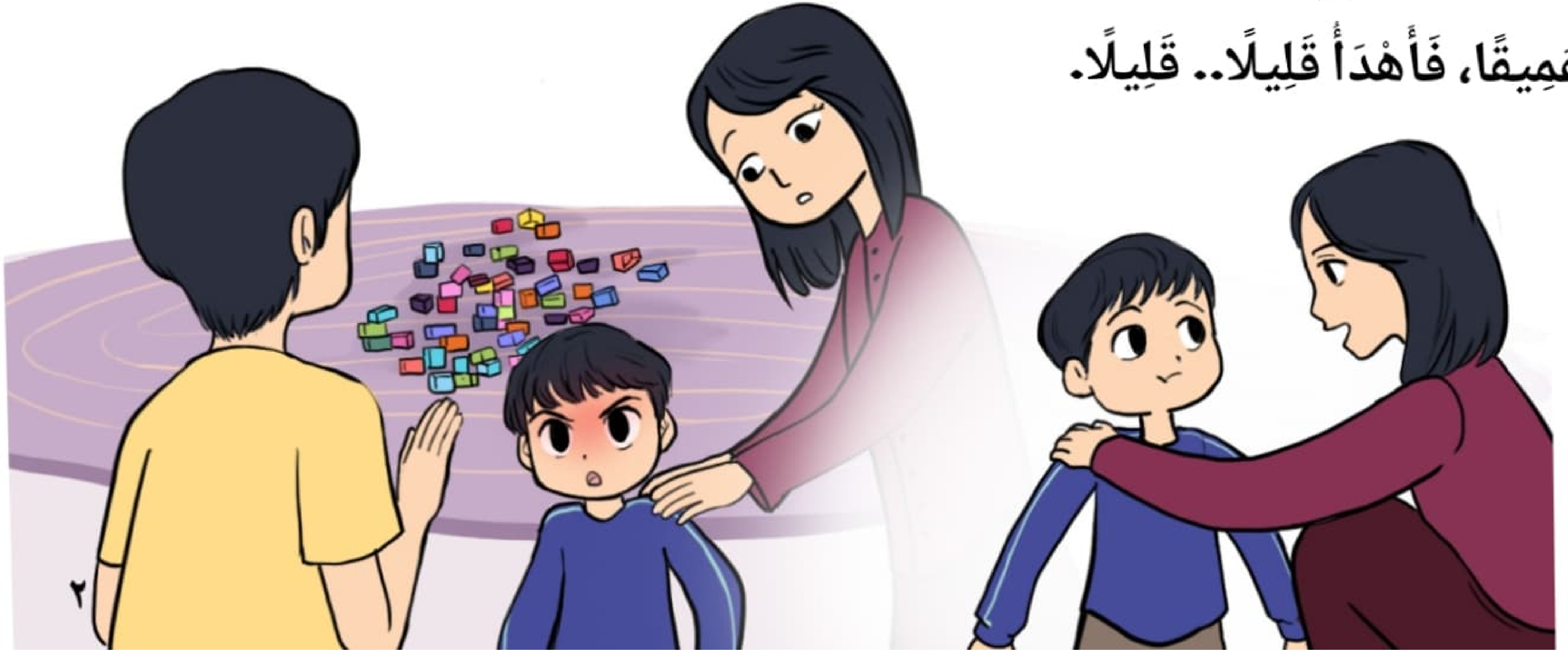


وَيَحْمَرُّ وَجْهِي، وَلَكِنَّ أُمِّي تَقُولُ لِي:

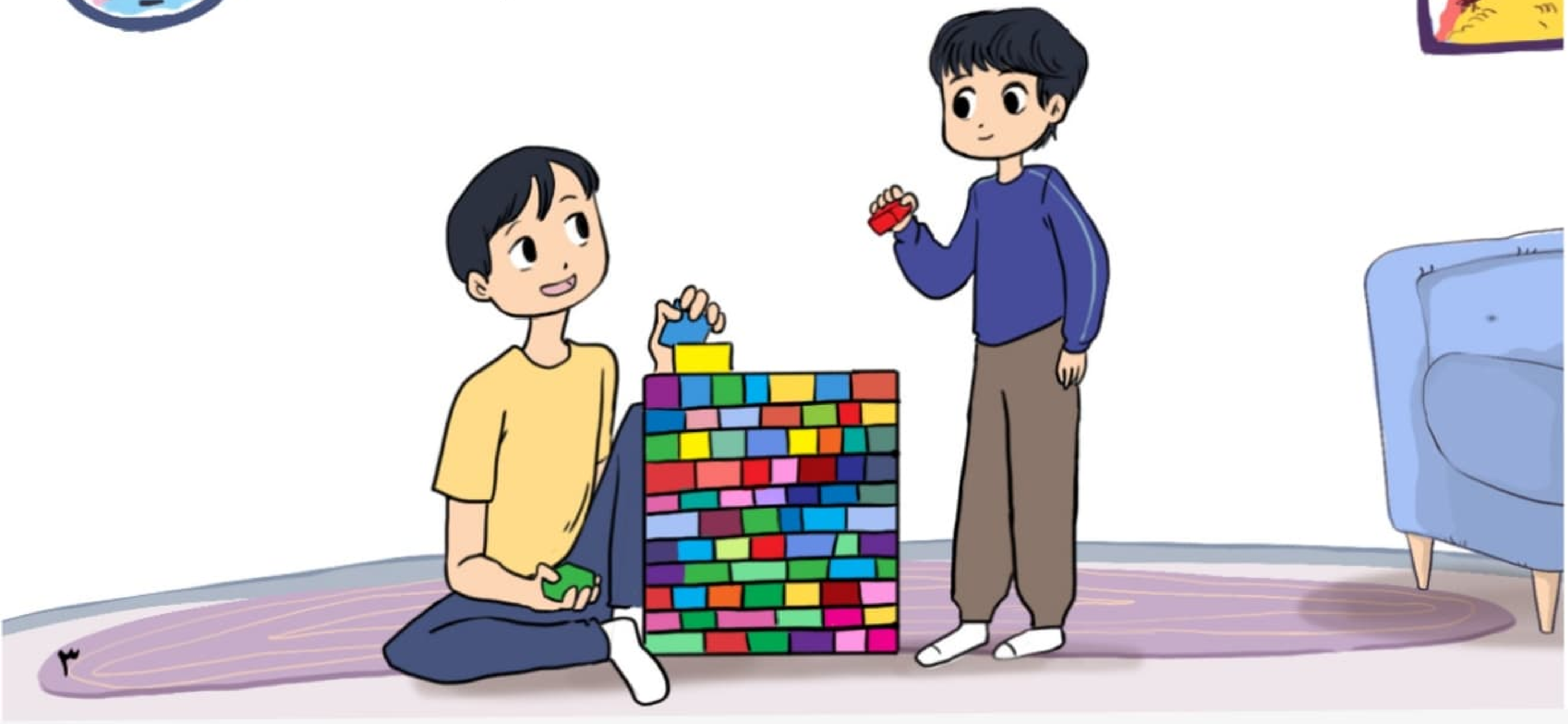
'اهْدَأْ يَا طِلَالُ: هَيَّا تَنَفَّسْ بِعُمْقٍ كَمَا اتَّفَقْنَا:'.

آخُذُ نَفَسًا عَمِيقًا..

عَمِيقًا، فَأَهْدَأُ قَلِيلًا.. قَلِيلًا.



وَحِينَ يَقُولُ لِي أَخِي، 'آسِفٌ، لَمْ أَكُنْ أَقْصِدُ يَا طِلَالُ، اسْمَحْ لِي
أَنْ أُسَاعِدَكَ بِإِعَادَةِ الْبِنَاءِ مَرَّةً أُخْرَى'، أَشْعُرُ بِغَضَبِي يَزُولُ.



أَسْأَلُ أُمِّي: 'هَلْ يَشْعُرُ كُلُّ النَّاسِ بِالْغَضَبِ مِثْلِي؟'، فَتَرُدُّ: 'الشُّعُورُ بِالْغَضَبِ أَمْرٌ طَبِيعِيٌّ، وَلَكِنْ يَجِبُ أَنْ نَعْرِفَ كَيْفَ نَتَصَرَّفُ عِنْدَ الْغَضَبِ حَتَّى لَا نُؤْذِيَ الْآخَرِينَ.
تَذَكَّرْ يَا طِلَالُ أَنْ تَأْخُذَ نَفَسًا عَمِيقًا، وَلَا تَتَصَرَّفَ بِسُرْعَةٍ'.



وَقْتَ الرَّسْمِ فِي الْـمَدْرَسَةِ يَسْحبُ أَحْمَدُ اللَّوْنَ الْأَحْمَرَ مِنْ يَدِي، فَأَشْعُرُ بِالْغَضَبِ فِي دَاخِلِي، ثُمَّ أَتَذَكَّرُ كَلَامَ أُمِّي وَأَقُولُ لِنَفْسِي: 'اهْدَأْ يَا طِلَالُ'.



أُفَكِّرُ قَبْلَ أَنْ أَتَصَرَّفَ، لَعَلَّ أَحْمَدَ يَعْتَقِدُ أَنَّنِي انْتَهَيْتُ مِنْهُ، أَقُولُ لِأَحْمَدَ:
لَمْ أَنْتَهِ مِنَ اللَّوْنِ الْأَحْمَرِ بَعْدُ، انْظُرْ فِي السَّلَّةِ، يُوجَدُ قَلَمٌ أَحْمَرُ آخَرُ.
يَقُولُ أَحْمَدُ: 'أَنَا آسِفٌ، كُنْتُ فِعْلًا أَحْسِبُ أَنَّكَ انْتَهَيْتَ مِنْهُ'.
وَيُعِيدُ لِيَ اللَّوْنَ الْأَحْمَرَ فَأَشْعُرُ بِالْهُدُوءِ فِي دَاخِلِي.



فِي حَدِيقَةِ الْحَيِّ نَقِفُ طَابُورًا لِلصُّعُودِ إِلَى الْـمِزْلَقَةِ، يَأْتِي وَلَدٌ أَكْبَرُ مِنَّا فَيَتَجَاوَزُ الطَّابُورَ، أَشْعُرُ بِالْغَضَبِ، وَأُرِيدُ أَنْ أَضْرِبَ الْأَرْضَ بِقَدَمِي، وَأَصْرُخَ بِأَعْلَى صَوْتِي: 'إِنَّهُ لَيْسَ دَوْرَكَ!'



فَيَقُولُ لِي أَخِي: 'اهْدَأْ يَا طِلَالُ'.
أَتَنَفَّسُ بِعُمْقٍ، وَأَعُدُّ ١، ٢، ٣، ٤، ٥، ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ثُمَّ أَرْجِعُ إِلَى مَكَانِي فِي الطَّابُورِ.
أَقُولُ لِلْوَلَدِ: أَرْجُو أَنْ تَلْتَزِمَ بِالدَّوْرِ.
يُكَرِّرُ بَقِيَّةُ الْأَطْفَالِ طَلَبِي.
فَيَرْجِعُ الْوَلَدُ إِلَى مَكَانِهِ وَيَلْتَزِمُ بِالدَّوْرِ.



أَشْعُرُ بِالْغَضَبِ حِينَ يَضْحَكُ أَحَدٌ عَلَى شَكْلِي أَوْ لِبَاسِي.



وَأَشْعُرُ بِالْغَضَبِ حِينَ يَتَّهِمُنِي أَحَدٌ بِفِعْلٍ لَمْ أَقُمْ بِهِ؛





أَحْيَانًا أُحَدِّثُ أَبِي
عَنْ غَضَبِي
فَأَشْعُرُ بِارْتِيَاحٍ.

يَقُولُ لِي أَبِي:
"قُلْ: أَعُوذُ بِاللهِ،
وَتَوَضَّأْ كَمَا أَوْصَانَا النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ"



فِي كُلِّ مَرَّةٍ أَشْعُرُ بِالْغَضَبِ
أَتَذَكَّرُ قَوْلَ أُمِّي ، 'اهْدَأْ يَا طِلَالُ'





فَأَهْدَأُ وَيَخِفُّ غَضَبِي.

